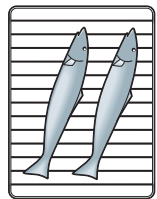
グリルで調理をする

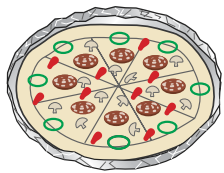
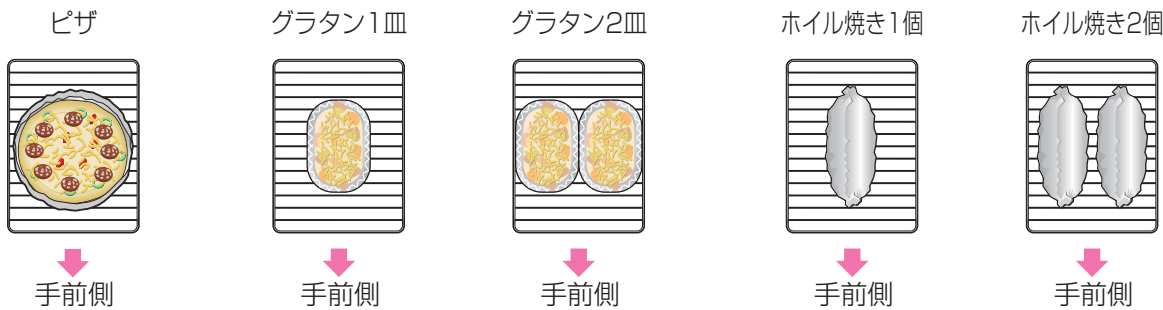
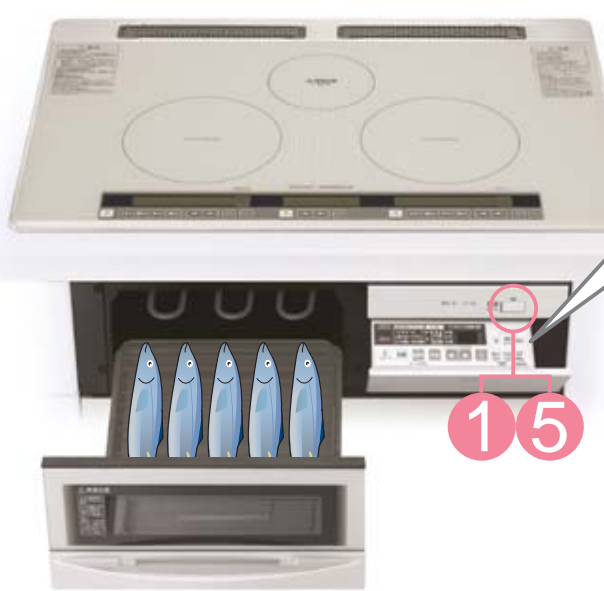
グリル調理のポイント

魚焼き調理のこつ

●魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。

手前側

●魚を少量（1尾〜2尾）焼く場合は、ヒーター形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合がありますので魚を斜めに置いてください。
●焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
●焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふりかげんによって違います。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります。）お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。
●生魚（さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、調理する約10〜20分前に塩をふっておきます。
●冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。
●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切れ目を入れてください。
●焼網よりも大きな魚を調理する場合は、半分に切ってください。
●複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。
●塩さんま（生）は、保存（冷蔵）期間が2日以上の場合、切身･ひものメニューで焼いてください。（皮が乾燥しているので丸焼きメニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。）
●つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより「仕上がり」キーで調節してください。

オーブン調理のこつ

●冷凍食品を調理するときは、解凍せずに冷凍のまま調理してください。
●冷凍ピザや冷蔵ピザを調理するときは、包装を外してからアルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げてください。

●冷凍グラタンを調理するときは、包装を外してからアルミケース皿のまま入れてください。
（電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。）
●焼き豚などの中まで火をとおすメニューは、食材の厚さを4cm以下にしてください。
●調理するときの置き方は、下図の例のように中央部に置いてください。

お知らせ

●通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されにおいや煙が出ることがあります。
●調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が出ることがあります。
●調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているため故障ではありません。
●調理直後にグリルドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについた脂が残るため、次回調理をするとき、最初ににおいや煙が出ることがあります。
●グリル調理はメニューに応じて上･下ヒーターを自動的に切り替えます。メニューによっては上･下ヒーターの通電を細かく切り替えるため、ヒーターが赤くならない場合があります。
●手動調理は上･下ヒーターの通電を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、自動調理で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

グリルで自動調理をする

お知らせ

- 魚焼き自動調理は受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）
- 調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
- 調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

準備 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 自動 を押し、**希望のメニュー番号を表示させる**

メニュー選択

3 ◀ | ▶ を押し、**食材に適した仕上がりに設定する**

仕上がり設定

- タイマー表示部が「 」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。

4 切 スタート を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら終了です。

- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（ 表示）を行い、追加焼き のランプが点滅します。（ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります。）
  焼きが足りないときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。➔P.34
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

5 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、**電源を切る**

- 庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

自動調理の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。

※［　］は1尾（切れ・枚・本）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

魚焼き自動調理の目安

※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」＜「切身・ひもの」＜「丸焼き」の順に強くなっています。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
魚焼き自動調理の目安		ぶりのつけ焼き（しょうゆ漬け）［約100g］5切れ（約15～17分） さわらの西京漬け（みそ漬け、かす漬け）［約80g］5切れ（約15～17分） 焼きとり（たれ焼き）［1本 約50g］8本（約13～16分）	焼きとり（塩焼き）［1本 約50g］8本（約15～18分）	はたはた［約25g］5尾（約12～15分） めざし［約25～30g］5尾（約12～15分） ししゃも［約20g］5尾（約13～15分）	さんまの一夜干し［約110g］2枚（約16～18分） 塩鮭［約80g］5切れ（約15～18分） さばの切身［約80～100g］5切れ（約16～18分） あじの開き［約100g］2枚（約14～15分）		塩さんま（塩蔵品）［約180g］1～5尾（1尾:約11～13分）（5尾:約14～16分） はたはた（生）［約30g］5尾（約13～16分）	さんまの塩焼き［約180g］1～5尾（1尾:約14～16分）（5尾:約18～19分） あじの塩焼き［約130g～180g］1～5尾（1尾:約14～16分）（5尾:約18～19分） いさき［約230g］2尾（約16～19分） 鯛の塩焼き［200～400g］1尾（約14～17分）	鯛の塩焼き［約400g以上］1尾（約17～23分）

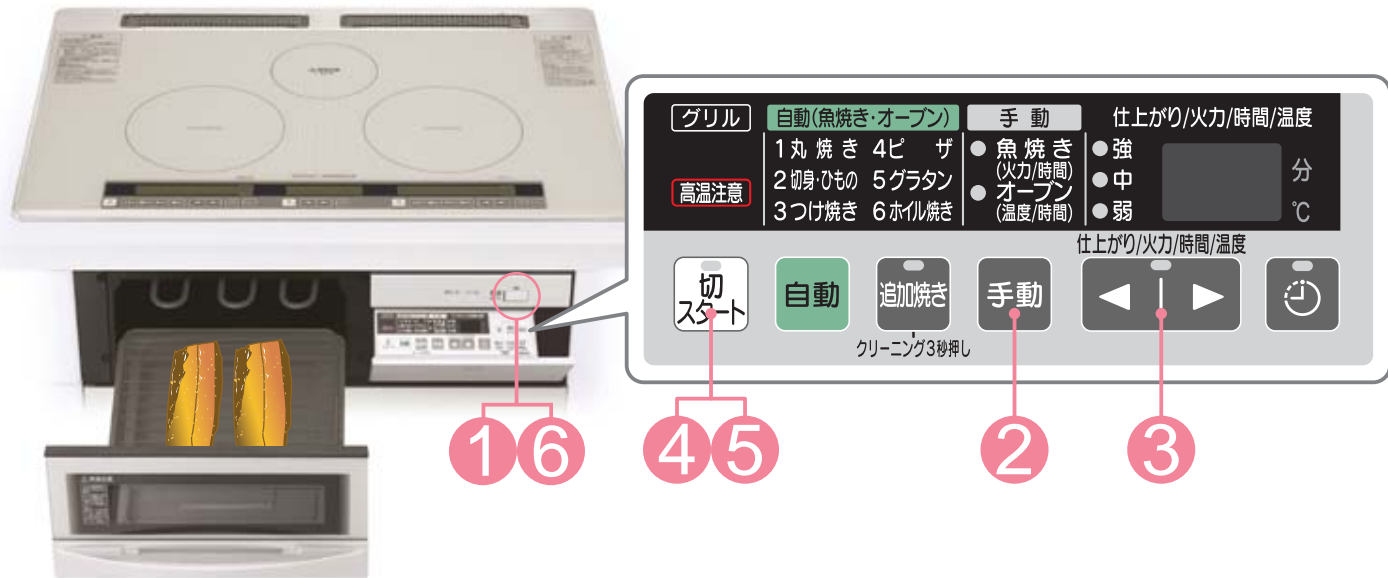
※［　］は1枚（皿・本）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

オーブン自動調理の目安

※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」＜「グラタン」＜「ホイル焼き」の順に強くなっています。

メニュー	ピザ			グラタン			ホイル焼き		
仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
オーブン自動調理の目安		冷凍ピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約15～18分） 冷蔵ピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約14～17分） 手作りピザ［1枚 直径約26cm 約300g］1枚（約15～18分）			冷凍グラタン［1皿 約240g］2皿（約22～25分）			鶏手羽先のつけ焼き［1本 約60g］6～8本（約20～23分） ピリ辛ウィング［1本 約60g］6～8本（約21～23分） 鮭のホイル焼き［1個 約150g］1～2個（約21～23分） ローストビーフ［1本 約300g］1本（約16～20分）	鶏のハーブ焼き［1枚 約250g］1～2枚（約21～23分） 焼き豚［1本 約150g］1本（直径3～4cm）（約21～23分）

グリルで調理をする（つづき）

グリルで手動調理をする

準備 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 手動 を押し、「魚焼き」の位置に**ランプを点灯させる**

3 ◀ | ▶ を押し、**食材に適した火力に設定する**

4 切 スタート を押し、**通電する**

5 調理が終わったら 切 スタート を押し、**通電を切る**

6 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**

お知らせ

●受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）

メニュー選択

火力設定

弱め　標準　強め

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節しましょう。

タイマーを使うときは ➔P.35

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（［L 表示）を行います。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

手動調理の目安

調理物に合わせてメニューと火力を選んでください。

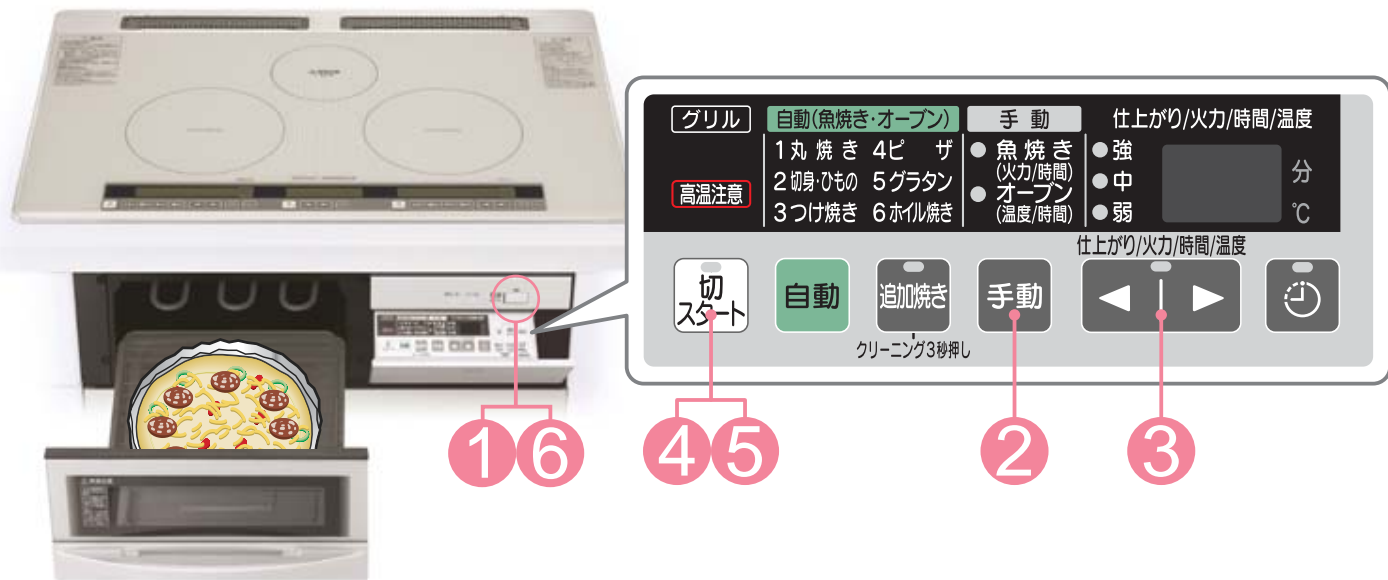
※［　］は1枚（尾・はい）あたりの重さです。（　）は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって火力を選んでください。

メニュー	魚焼き手動（自動で焼けないもの）		
火　力	弱	中	強
調理例		小あじのみりん干し［1枚 約20～40g］小6枚（約5～10分）	さんまのみりん干し［約80～160g］中2枚（約6～10分） うるめいわし丸干し［1尾 約10～15g］5～10尾（約5～10分） いかのつけ焼き［1ぱい 約250g］2はい（約10～16分）

⚠注意

●グリル使用時は必ず換気扇を使用してください。（調理中、吸・排気カバーから煙が出ます。）
●グリルドアの開閉は、グリルドアのとっての中央を持って行ってください。
※それ以外ではグリルドアの開閉ができない場合があります。
●焼網に材料を載せるときは、焼網からはみ出さないようにしてください。（材料がヒーターにつくと発火する恐れがあります。）
●連続してご使用になる場合は、毎回焼網と受皿の汚れをきれいにし、グリル庫内の温度を下げてから調理してください。グリル庫内の温度が高いまま調理すると、センサーが正しく働かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします。（高温のためやけどに注意する。）
●自動調理の途中でグリルドアを開けないでください。上手に調理できません。
●長時間グリルを使用すると、グリルドアのとっての下側が熱くなるのでご注意ください。
●調理中、グリルドアがくもったり、周りに露がついたりすることがあります。周りについた露はふきんでふき取ってください。
●グリルドアはゆっくり開閉してください。
※調理物が焼網から落ちる場合があります。
●ガラス容器や陶器容器は、焼網からすべり落ちたり焼網の傷つきの原因となるため容器の底にアルミホイルを密着させて使用してください。
●ドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります。
●調理中、吸・排気カバーの上に鍋などを置いて吸・排気口をふさぐと、グリルドアから煙が漏れたり、グリルドアの周囲や下側に露がついたりします。
●アルミホイルを使うときは、ヒーターに触れないように注意してください。（ヒーターにつくと発火する恐れがあります。）
●もちはヒーターに触れるので焼かないでください。焼く場合はフライパンで焼いてください。➔P.55

グリルで調理をする（つづき）

グリルでオーブン調理をする

準備 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 手動 を押し、**「オーブン」の位置にランプを点灯させる**

3 ◀｜▶ を押し、**メニューに適した温度に設定する**

タイマーを使うときは ➔P.35

4 切 スタート を押し、**通電する**

5 調理が終わったら 切 スタート を押し、**通電を切る**

- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（[.L 表示）を行います。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

6 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**

- 庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

お知らせ

- **オーブン調理は受皿に水を入れないでください。**

温度調節の目安

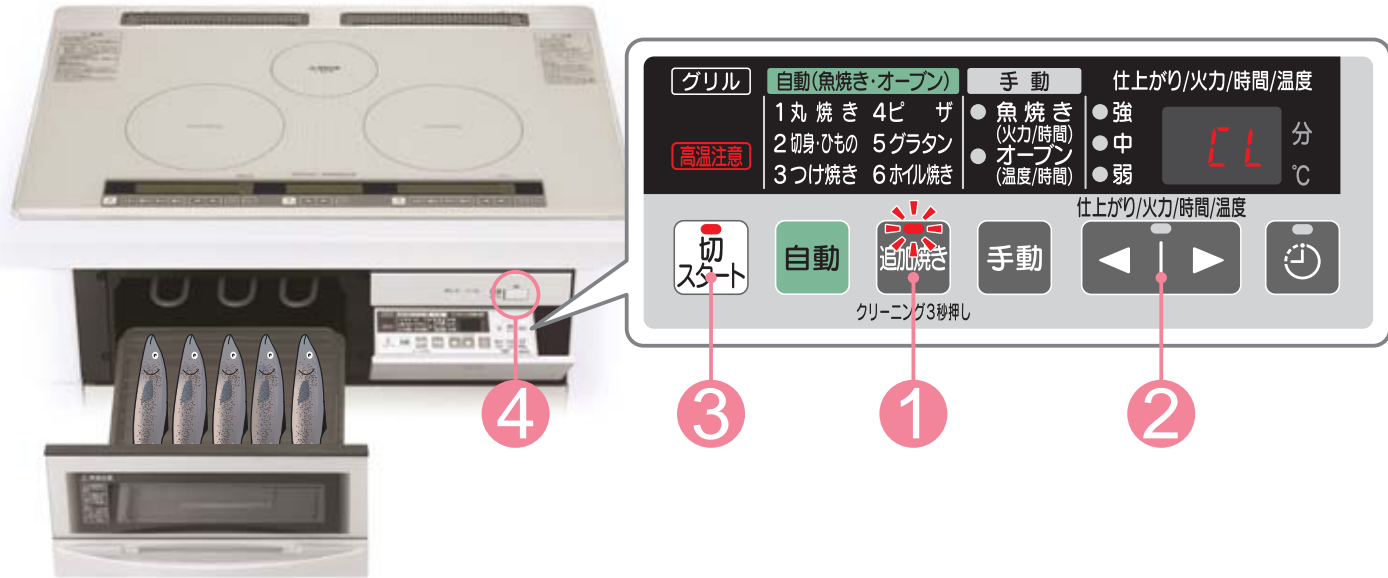
※［　］は分量です。（　）は調理時間の目安です。温度設定は調理時の目安です。材料により異なります。

温度	メニュー
140	焼きプリン［直径7.5×4cmのスフレ型 6個］（約28～30分）
160	ブラウニー［18×18cm］（約30分） マドレーヌ［4～6個分］（約12～20分） チョコチップケーキ［240～280g］（約15～18分）
180	フライ温め［1皿 約100～300g］（約12～18分） ハンバーグあたため［160～200g］（約16～20分） クッキー［16個 100～120g］（約15～20分）
190	冷凍焼きおにぎりのあたため［4～6個 約180～320g］（約20～25分） 焼き豚［280～320g］（約30分）
200	ピザ（冷蔵・冷凍・手作り）［280～330g］（約13～18分）
210	アップルパイ［直径18～23cm皿］（約25～30分）
220	野菜のグラタン（手作り）［直径22cm皿］（約20～30分） ピリ辛ウィング［340～380g］（約20～25分） 手羽先［300～350g］（約20～25分） 冷凍グラタン［2皿］（約20～25分）
240	焼きおにぎり［1個 80gのもの 4～6個］（約8～12分） 厚揚げ［200～300g］（約16～20分） 焼きいも［2個 450～500g］（約25～30分） ラムチョップ［340～380g］（約20～25分）
260	パエリア［直径24cm皿］（約30分） さつま揚げ［160～200g］（約12～15分） 鶏のハーブ焼き［240～280g］（約22～25分） 焼きピーマン［2個 120～150g］（約18～20分） 焼きなす［3個 180～220g］（約18～20分）
280	ホイル焼き［2個分 約380～420g］（約20～25分） フレンチトースト［180～220g］（約15～20分） ピザトースト［180～220g］（約14～18分）

オーブン手動調理のこつ

- 受皿に水を入れない。
- 小さくて焼網にのせられない場合は、アルミホイルを敷いてからのせる。
- 食品やアルミホイルなどが焼網からはみ出さないようにのせる。
- 器や型の高さは4cm以下のものを使う。
- ケーキを焼く場合はアルミホイルで作った型に生地を流し込んで焼く。
- グラタンやアップルパイなど器や型を使って焼くときは、器や型の底をアルミホイルで包む。
- 表面の焼き色がつきすぎるときはアルミホイルをかぶせて焼く。
- 加熱途中で様子をみながら加熱し、器や型の前後を入れかえる。
- 焼き色が濃すぎたり、薄すぎるときは温度を調節する。
- ケーキの焼き上がりの目安は竹串などを刺してみて生地がつかないとでき上がり。
- 連続して焼く場合は焼き時間を短くする。

グリルで調理をする（つづき）

追加焼きをする

お知らせ 自動調理終了後、ヒーターのクリーニング中にセットします。

1 追加焼き を押し、
ランプを点灯させる

2 ◀ | ▶ を押し、
時間を設定する

追加焼き時間設定

●タイマー時間は3分から始まります。29分まで設定できます。

3 切 スタート を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら終了です。

食材を取り出します

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（ 表示）を行い、追加焼き のランプが点滅します。
焼きが足りないときはもう一度追加焼きを行ってください。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切 スタート を押してください。

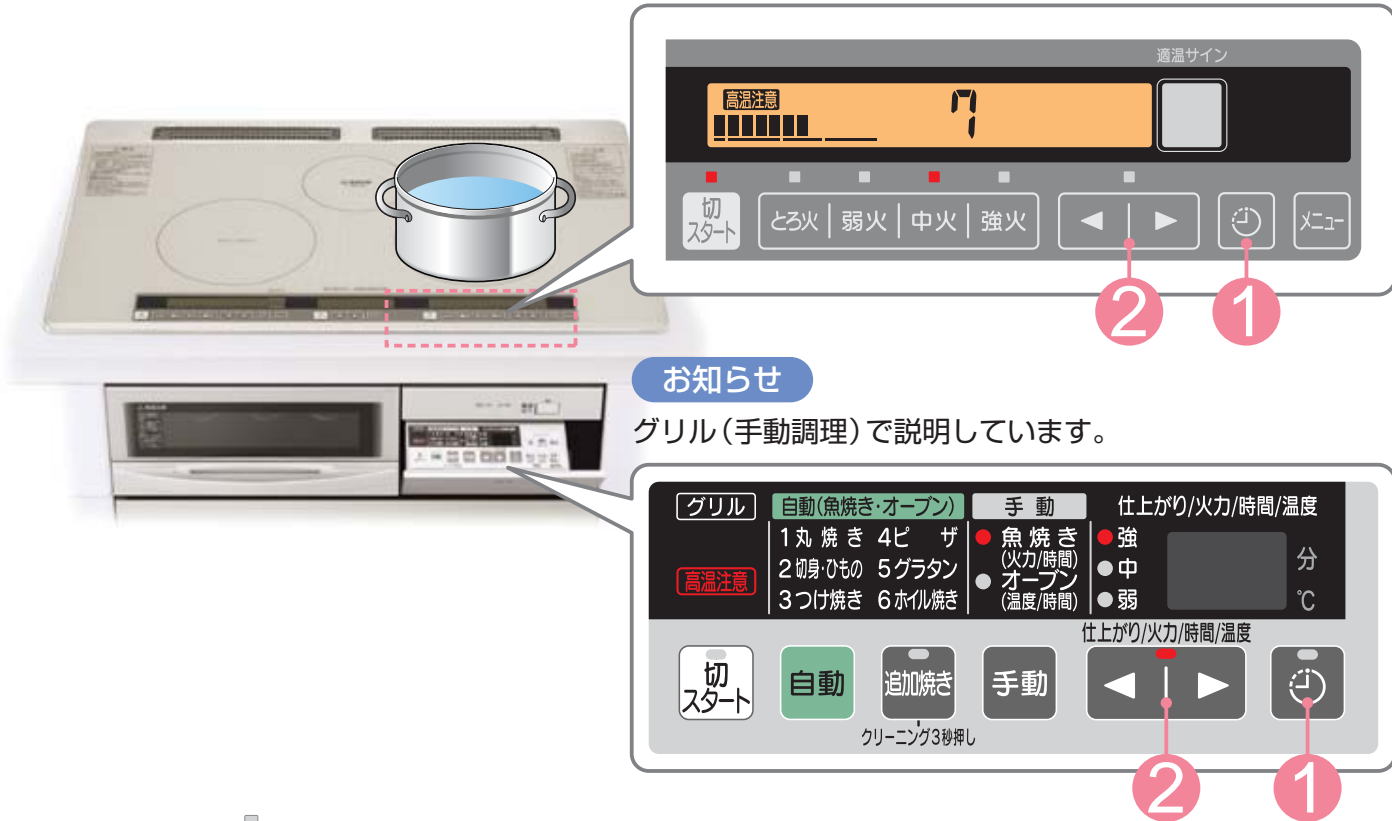
4 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、**電源を切る**

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「**高温注意**」表示をします。

便利に使う

タイマーを使う

お知らせ 右ヒーターで説明しています。

お知らせ や 切 スタート を押したあとの通電中（調理中）にセットします。

左・右・中央ヒーター

1 ⏲ を押す。

2 ◀ | ▶ を押し、**時間を設定する**

●設定できる最大時間

火力「1」～「 5」	▶9時間55分
火力「6」～「12」	▶1時間
保温	▶1時間
中央ヒーター	▶1時間

グリル

1 ⏲ を押す。

2 ◀ | ▶ を押し、**時間を設定する**

●設定できる最大時間

グリル	▶29分

1分～1時間までは1分きざみ、1～5時間までは10分きざみ、5～9時間55分までは30分きざみで設定できます。

約3秒間待つ。メロディーが鳴り、**タイマーがスタートします**

メロディーが鳴ったらタイマー終了です。自動的に通電を停止します。

●途中で調理タイマーを中止するときは、もう一度 1 を押してください。
●設定した時間を変更したい場合は、タイマーを中止し、再度設定してください。

便利に使う（つづき）

操作をロックする

お知らせ
●安全のために、操作できないようロックできます。
●全てのヒーターが切れている状態で受け付けます。
●電源を切っても記憶しています。

前面操作パネル

全ての操作をロックする

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 チャイルドロック を3秒間押し、**ランプを点灯させる**（点灯）

全てのロックを解除する

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 チャイルドロック を3秒間押し、**ランプを消灯させる**（消灯）

中央ヒーターの操作をロックする

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 中央ヒーターロック を3秒間押し、**ランプを点灯させる**（点灯）

中央ヒーターのロックを解除する

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 中央ヒーターロック を3秒間押し、**ランプを消灯させる**（消灯）

音声の音量設定・聞き直し

音量を設定する

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 音声聞き直し **を3秒間押す**

音声聞き直し を押し、**希望の音量を選ぶ**

希望の音量で3秒経過するとセット完了

音声を聞き直す

音声を聞き直したいときは

音声聞き直し **を押す** 直前の音声の内容が流れます。

音量設定時の表示

3 音量「大」
2 音量「中」
1 音量「小」
0 音量「切」

レンジフードファン連動システムを使う（機能付きのみ）

お知らせ
●レンジフードファン連動システムは各ヒーター、またはグリルの通電・停止に連動して、レンジフード（連動システム対応機種のみ）が運転・停止するシステムです。
●レンジフードによっては動作が異なる場合があります。また、レンジフードの使いかたはレンジフードの取扱説明書をご覧ください。
●レンジフードファン連動システム対応のレンジフードについては、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」➔P.63の窓口にお問い合わせください。

操作と連動する内容

クッキングヒーターの操作	レンジフードの作動
各ヒーター、またはグリルの通電を開始したとき	運転を開始します。
各ヒーター、またはグリルの通電を停止したとき	約3分後に自動停止します。

IHクッキングヒーターの前面操作パネルでレンジフードを操作する

運転を切り替えるときは

運転 弱/中/強 **を押す**

押すごとにレンジフードの風量が切り替わります。

レンジフードが停止中に 運転 弱/中/強 を押すと

「弱」で運転を開始し、押すごとに風量が「弱」→「中」→「強」→「弱」と切り替わります。

照明を点灯（消灯）するときは

照明 **を押す**

運転を停止するときは

切 **を押す**

お願い

クッキングヒーターからの信号がさえぎられるとレンジフードが作動しない場合があります。

●送信部が汚れている。
●送信部が鍋やフライパンのとってなどでおおわれている。
●他のリモコンを操作している。

メロディーをブザーに切り替える

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 前面操作パネルの（タイマー）を3秒間押し、「ピピッ」と鳴ったら
切り替え完了

●もとにもどすときも、同じ操作をします。